



INESEM

BUSINESS SCHOOL

***Máster en Terapias Artísticas y Creativas +
Titulación Universitaria***

+ Información Gratis

titulación de formación continua bonificada expedida por el instituto europeo de estudios empresariales

Máster en Terapias Artísticas y Creativas + Titulación Universitaria

duración total: 1.500 horas

horas teleformación: 450 horas

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

descripción

El Master en Terapias Artísticas y Creativas es una oportunidad única para explorar la sinergia entre arte y bienestar en un mundo cada vez más consciente de la importancia de la salud mental y emocional. Este curso se sumerge en dinámicas de grupo, promoviendo habilidades colaborativas esenciales. Con módulos especializados en musicoterapia y risoterapia, abraza la influencia positiva de la música y el humor en la terapia. La escritura creativa, que va desde los fundamentos hasta técnicas avanzadas de redacción y estilo, propone mejorar la autoexpresión y la comunicación afectiva. Además, el curso se adentra en la práctica milenaria del yoga para cultivar equilibrio entre cuerpo y mente. Optar por este master es decidirse por un aprendizaje integral y en línea, preparándose para ser un guía de creatividad y bienestar en tiempos donde las artes terapéuticas se convierten en instrumentos clave para el desarrollo humano y la sanación.



+ Información Gratis

a quién va dirigido

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

objetivos

- Dominar dinámicas grupales.
- Practicar fundamentos de musicoterapia.
- Aplicar técnicas de risoterapia.
- Creatividad en escritura.
- Afinar redacción y estilo.
- Perfeccionar corrección textual.
- Iniciarse en monitoría de yoga.

para qué te prepara

Este Master en Terapias Artísticas y Creativas prepara a los profesionales para facilitar la expresión y el desarrollo personal a través del arte. Aprenderás a liderar dinámicas de grupo y emplear la musicoterapia, risoterapia e incluso técnicas de escritura creativa para promover el bienestar. El curso perfecciona tus habilidades de comunicación y crítica literaria y te capacita en la teoría y práctica del yoga, completando un enfoque integral en la promoción de la salud emocional y física.

salidas laborales

Egresados del Máster en Terapias Artísticas y Creativas se abren a un campo laboral diverso: dinamización de grupos con técnicas lúdicas, implementación de programas de musicoterapia en centros de salud, conducción de sesiones de risoterapia para mejorar el bienestar emocional, liderar talleres de escritura creativa potenciando la expresión personal, y ofrecer clases de yoga para promover el equilibrio mente-cuerpo. Un perfil completo para innovar en terapias alternativas.

titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).



INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación
EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación INESEM en la convocatoria de XXXX
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX- XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en
Granada, a (día) de (mes) de (año)

La dirección General

MARIA MORENO HIDALGO

Firma del alumno/a

Sello



NOMBRE DEL ALUMNO/A

forma de bonificación

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

metodología

El alumno comienza su andadura en INESEM a través del Campus Virtual. Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno debe avanzar a lo largo de las unidades didácticas del itinerario formativo, así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes. Al final del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final, debiendo contestar correctamente un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder obtener el título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán un seguimiento exhaustivo, evaluando todos los progresos del alumno así como estableciendo una línea abierta para la resolución de consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar todos sus trámites administrativos, la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad INESEM, donde fomentar su proceso de aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

materiales didácticos

- Manual teórico 'Musicoterapia'
- Manual teórico 'Monitor de Yoga. Vol I'
- Manual teórico 'Monitor de Yoga. Vol 2'
- Manual teórico 'Risoterapia'
- Manual teórico 'Escritura Creativa'
- Manual teórico 'Dinámicas de Grupo'



+ Información Gratis

profesorado y servicio de tutorías

Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado "Guía del Alumno" entregado junto al resto de materiales de estudio. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.

- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede contactar y enviar sus consultas a través del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizando cualquier proceso administrativo así como disponer de toda su documentación



plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

campus virtual online

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de ineseem ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

comunidad

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

revista digital

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

secretaría

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestros asistentes, agilizando todo el proceso de matriculación, envío de documentación y solución de cualquier incidencia.

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede disponer de todos sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización de sus acciones formativas y todo lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, teniendo la posibilidad de realizar un seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM

programa formativo

PARTE 1. DINÁMICAS DE GRUPO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL GRUPO: ELEMENTOS, CARACTERÍSTICAS Y ROLES

- 1.El grupo
- 2.Clasificación de los grupos
- 3.Estructura del grupo
- 4.Funciones de los grupos
- 5.Etapas de formación de los grupos
- 6.Los roles en los grupos
- 7.La cohesión en el grupo
- 8.Principios de funcionamiento del grupo

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL LIDERAZGO EFICAZ DENTRO DEL GRUPO

- 1.Conceptualización
- 2.Estilos de liderazgo
- 3.El líder
- 4.Papel del líder dentro del grupo
- 5.Estrategias y posibilidades para liderar de forma eficaz

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA COMUNICACIÓN

- 1.La comunicación y sus elementos
- 2.La comunicación verbal
- 3.La comunicación no verbal
- 4.La escucha activa

UNIDAD DIDÁCTICA 4. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

- 1.¿Qué es el conflicto?
- 2.La resolución de conflictos
- 3.La negociación
- 4.La creatividad en la toma de decisiones ante un conflicto

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LAS HABILIDADES SOCIALES Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- 1.¿Qué son las habilidades sociales?
- 2.La asertividad
- 3.La Inteligencia emocional
- 4.Autoconcepto y autoestima
- 5.La empatía

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TÉCNICAS Y DINÁMICAS DE GRUPO

- 1.¿Qué es la dinámica de grupos?
- 2.¿Qué son las técnicas grupales?
- 3.Clasificación de las técnicas grupales
- 4.Fundamentos de selección y aplicación de las técnicas grupales

UNIDAD DIDÁCTICA 7. EL PAPEL DEL ANIMADOR/DINAMIZADOR

- 1.El animador sociocultural
- 2.La profesión de Animador
- 3.Perfiles de la profesión de animador

UNIDAD DIDÁCTICA 8. DINÁMICAS DE GRUPO

- 1.Dinámicas de presentación
- 2.Dinámicas de conocimiento
- 3.Dinámicas de confianza
- 4.Dinámicas de Animación
- 5.Dinámicas de cooperación y consenso
- 6.Dinámicas de autoestima

ANEXO 1. PLANIFICACIÓN DE LA DINÁMICA

- 1.¿Cómo se planifica una dinámica?
- 2.Formalización de la dinámica: la ficha
- 3.La creación de dinámicas de grupo
- 4.La evaluación de la dinámica

ANEXO 2. DINÁMICAS DE GRUPO Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

PARTE 2. MUSICOTERAPIA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES FÍSICAS Y PARÁMETROS ACÚSTICOS DE LA MÚSICA

- 1.La naturaleza del sonido: la sensación sonora
- 2.Oír y escuchar
- 3.Tipos de oído
- 4.La memoria auditiva
- 5.Parámetros y cualidades del sonido

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DE LA AUDICIÓN: EL SISTEMA AUDITIVO

- 1.Desarrollo musical
- 2.Sistema auditivo periférico
- 3.Sistema auditivo central

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CONCEPTO E HISTORIA DE LA MUSICOTERAPIA

- 1.La música como terapia
- 2.Historia de la musicoterapia
- 3.La Musicoterapia hoy en día
- 4.Diferencias y conexiones de la Musicoterapia y otras disciplinas

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CARACTERÍSTICAS DE LA MUSICOTERAPIA

- 1.Principios de la Musicoterapia
- 2.Técnicas de Musicoterapia
- 3.La función auditiva en Musicoterapia
- 4.Beneficios generales de la Musicoterapia
- 5.Áreas de tratamiento
- 6.A quién va dirigida la Musicoterapia
- 7.Estrategias en Musicoterapia
- 8.La relajación

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ÉTICA Y DEONTOLOGÍA EN MUSICOTERAPIA

- 1.Ética y deontología
- 2.Necesidad de normas éticas para el ejercicio de la Musicoterapia
- 3.La excelencia en la profesión
- 4.Código deontológico del musicoterapeuta

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL MUSICOTERAPEUTA

- 1.Perfil del musicoterapeuta
- 2.El historial clínico-musical
- 3.Ámbitos en los que interviene un musicoterapeuta
- 4.El trazado de objetivos
- 5.Sobre las técnicas de trabajo
- 6.Evaluación y seguimiento
- 7.¿Cuándo finaliza un tratamiento en musicoterapia?

UNIDAD DIDÁCTICA 7. LOS INSTRUMENTOS EN MUSICOTERAPIA

- 1.Introducción
- 2.Clasificación de los instrumentos
- 3.Instrumentos en Musicoterapia
- 4.Simbología de los instrumentos
- 5.Actividades instrumentales de grupo

UNIDAD DIDÁCTICA 8. MUSICOTERAPIA Y SALUD

- 1.Introducción: influencia de la música en el cerebro
- 2.Música y salud a lo largo de la historia
- 3.Efectos neuroquímicos y terapéuticos de la Musicoterapia

UNIDAD DIDÁCTICA 9. APLICACIONES CLÍNICAS DE LA MUSICOTERAPIA

- 1.Fundamento científico de la Musicoterapia
- 2.Aplicaciones clínicas
- 3.Otras aplicaciones
- 4.Efectos de la Musicoterapia en los seres humanos
- 5.Resultados de la Musicoterapia

UNIDAD DIDÁCTICA 10. MUSICOTERAPIA APLICADA A DIFERENTES PATOLOGÍAS

- 1.Musicoterapia y Trastornos de la Comunicación
- 2.Musicoterapia y Trastornos Motores
- 3.Musicoterapia y parálisis cerebral
- 4.Musicoterapia y Trastorno del Procesamiento
- 5.Musicoterapia y Trastorno del Espectro Autista
- 6.Musicoterapia y geriatría

UNIDAD DIDÁCTICA 11. LA MUSICOTERAPIA EN EDUCACIÓN ESPECIAL

- 1.Introducción a la educación musical
- 2.Objetivos de la música en Educación Especial
- 3.Métodos
- 4.La sesión de Musicoterapia
- 5.El profesor de Educación Especial y la música
- 6.Condiciones del aula
- 7.Resultados de la música en Educación Especial

UNIDAD DIDÁCTICA 12. PSICOLOGÍA Y MÚSICA

- 1.Introducción al estudio de la Psicología de la Música
- 2.Bases psicofisiológicas y psicobiológicas
- 3.Influencia de las cualidades del sonido y de los elementos constitutivos de la música en el ser humano
- 4.Inteligencia emocional y conducta musical

UNIDAD DIDÁCTICA 13. PSICOLOGÍA DEL ARTE

- 1.Introducción
- 2.Objeto de estudio
- 3.Concepto de arte
- 4.Arte-terapia

UNIDAD DIDÁCTICA 14. LA DANZATERAPIA

- 1.Introducción
- 2.Breve historia de la danzaterapia
- 3.Fundamentos de la danzaterapia
- 4.Los métodos de la danzaterapia
- 5.Resumen de las bases de la terapia por el movimiento

PARTE 3. RISOTERAPIA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA RISOTERAPIA

- 1.Introducción
- 2.Concepto de risoterapia
- 3.Finalidad de la risoterapia
- 4.Beneficios de la risoterapia

UNIDAD DIDÁCTICA 2. HISTORIA DE LA RISOTERAPIA

- 1.Introducción
- 2.Consideraciones etimológicas de la risa

3. Primeros vestigios de la risoterapia
4. Risa y cultura
5. Risoterapia en la actualidad

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA DE LA RISA

1. Introducción
2. Fisiología
3. Las endorfinas
4. Bases Psico-Fisiológicas de la risa

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA RISA Y EL SER HUMANO

1. Introducción
2. Concepto de risa
3. Efectos de la risa
4. Tipos de risa
5. Beneficios de la risa

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LAS EMOCIONES

1. La emoción
2. Funciones de las emociones
3. Emociones básicas
4. Teorías sobre la emoción
5. El cerebro, asiento de las emociones
6. El sistema límbico
7. Relación entre emoción y salud

UNIDAD DIDÁCTICA 6. RISOTERAPIA Y ESTRÉS

1. Introducción
2. Concepto de estrés
3. Desencadenantes y causas del estrés
4. Tipos de estrés
5. Síntomas del estrés
6. Consecuencias del estrés

UNIDAD DIDÁCTICA 7. AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO

1. Introducción
2. ¿Qué es la autoestima?
3. Desarrollo de la autoestima
4. Importancia de la autoestima positiva
5. Indicadores de autoestima
6. ¿Qué es el autoconcepto?
7. Evaluación del autoconcepto
8. Programas de intervención
9. Distorsiones cognitivas

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EL HUMOR EN RISOTERAPIA

1. Introducción
2. Definición de humor
3. Principales teorías sobre el humor
4. Dimensiones del humor
5. El sentido del humor
6. Indicadores para el buen uso del humor

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA SESIÓN DE RISOTERAPIA

1. Introducción
2. La sesión de risoterapia
3. Duración de la sesión
4. Fases de la sesión de risoterapia

5.Objetivos de una sesión de risoterapia

6.Taller de risoterapia

UNIDAD DIDÁCTICA 10. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL

1.Introducción

2.Imaginación/Visualización

3.Entrenamiento asertivo

4.Técnica de control de la respiración

5.La relajación

UNIDAD DIDÁCTICA 11. ESQUEMA Y EXPRESIÓN CORPORAL EN RISOTERAPIA

1.Introducción

2.El esquema corporal

3.La expresión corporal

4.Manifestaciones expresivas

UNIDAD DIDÁCTICA 12. JUEGOS DE RISOTERAPIA

1.Introducción

2.Dinámica de grupos

3.El juego en risoterapia

PARTE 4. ESCRITURA CREATIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL ESCRITOR. LAS HERRAMIENTAS DE LA ESCRITURA

1.La escritura

2.El texto escrito

3.La decisión de empezar a escribir

4.Las herramientas del escritor

5.La naturalidad en el estilo de escribir

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ELEMENTOS PARA LA ESCRITURA CREATIVA

1.Creatividad y escritura

2.La narrativa desde el punto de vista de la escritura creativa

3.Poesía desde el punto de vista de la escritura creativa

4.Textos teatrales y creatividad

UNIDAD DIDÁCTICA 3. APROXIMACIÓN A LOS GÉNEROS LITERARIOS

1.Género literario, literatura y creación artística

2.Las formas simples en los géneros literarios

3.Acercamiento a los géneros líricos

4.Acercamiento a los géneros dramáticos

5.Géneros narrativos

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA NARRATIVA. INTRODUCCIÓN A LA ESTRUCTURA DE LA NARRACIÓN

1.¿Qué es la narración?

2.La importancia de las palabras en la narración

3.El género narrativo

4.El narrador

5.Los estilos narrativos

6.La voz narrativa

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA INTRIGA Y TRAMA

1.Trama

2.Trama narrativa

3.La intriga

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ELABORACIÓN DE UNA NARRACIÓN CREATIVA

1.Componentes de la narración creativa

2.Los personajes de la narración

3.La construcción de la historia

4.El diálogo

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ANÁLISIS DE TEXTOS LITERARIOS

- 1.El texto literario y la intertextualidad
- 2.Análisis estilístico
- 3.Análisis estructural
- 4.Herramientas de análisis semiótico
- 5.El discurso literario en la publicidad

UNIDAD DIDÁCTICA 8. CIBERLITERATURA. UN CAMBIO DE PARADIGMA EN LA CREACIÓN LITERARIA

- 1.Narración en la era digital
- 2.Hipertextos y narrativa hipermedia
- 3.Textos literarios interactivos
- 4.Nuevas opciones para el escritor creativo

UNIDAD DIDÁCTICA 9. NORMAS BÁSICAS EN LA REDACCIÓN I. GRAMÁTICA

- 1.Categoría gramaticales
- 2.Principales incorrecciones gramaticales y léxicas
- 3.Sintaxis
- 4.Semántica del español

UNIDAD DIDÁCTICA 10. NORMAS BÁSICAS EN LA REDACCIÓN II. ORTOGRAFÍA

- 1.La ortografía del español
- 2.La sílaba tónica: clasificación según su lugar en la palabra
- 3.La tilde diacrítica: definición y ejemplos
- 4.La acentuación
- 5.Los signos de puntuación
- 6.Reglas ortográficas
- 7.Colocación de las mayúsculas

UNIDAD DIDÁCTICA 11. CORRECCIÓN DE LOS TEXTOS CREATIVOS SEGÚN LA TEMÁTICA Y EL SOPORTE

- 1.Corrección de textos en función de la temática
- 2.Corrección de textos en función del soporte

UNIDAD DIDÁCTICA 12. CORRECCIÓN DE ESTILO Y PRESENTACIÓN DE LOS TEXTOS CREATIVOS

- 1.La corrección de estilo
- 2.Aspectos a tener en cuenta de los textos

PARTE 5. MONITOR DE YOGA

MÓDULO 1. TEORÍA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA CONCIENCIA CORPORAL

- 1.Definición de Yoga
- 2.Orígenes e historia del Yoga
- 3.Evolución
- 4.Tipos de Yoga
- 5.Introducción a los caminos del yoga
- 6.Yoga y salud

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FISIOLÓGIA ENERGÉTICA: KOSHAS, CHAKRAS, NADIS

- 1.Las cinco envolturas
- 2.Los chakras
- 3.Los nadis

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA RESPIRACIÓN

- 1.Pranayama (técnicas respiratorias)
- 2.Naturaleza de la respiración
- 3.Respiración oceánica (Ujjai Pranayama)
- 4.Respiración en tres partes o respiración completa
- 5.Respiración de fuego (Kapalabhati)

- 6.Respiración de fuelle (Bhastrika)
- 7.Respiración Alterna (Anuloma Viloma o Nadi Sodhana)
- 8.Suspensión de la respiración

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA RELAJACIÓN

- 1.Introducción
- 2.Entrenamiento
- 3.Prácticas de relajación
- 4.Proximidad entre meditación y relajación
- 5.La imaginación en relajación
- 6.Relajación y conciencia
- 7.La relajación práctica
- 8.Relajación en posición sentada y vertical
- 9.Ejercicios de estiramiento y giros en posición sentada
- 10.Ejercicios de pie

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA VISUALIZACIÓN CREATIVA

- 1.Introducción
- 2.Entrenamiento y práctica
- 3.El Yoga Nidra

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LA MEDITACIÓN

- 1.Introducción
- 2.La historia de la meditación
- 3.Técnicas para meditar
- 4.Tipos de meditación
- 5.Beneficios de la meditación
- 6.Posturas para sentarse

UNIDAD DIDÁCTICA 7. EL KRIYA YOGA Y EL GESTO

- 1.Introducción
- 2.Las técnicas más importantes del Kriya Yoga
- 3.Los mudras
- 4.Significado de los Mudras
- 5.Los ocho gestos de la pureza
- 6.Bhandas o cerraduras básicas del cuerpo

UNIDAD DIDÁCTICA 8. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA HUMANA. BIOMECÁNICA DEL MOVIMIENTO

- 1.Sistema Músculo Esquelético
- 2.Introducción a la biomecánica del movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 9. GESTIÓN DE ESPACIOS Y RECURSOS MATERIALES EN ACTIVIDADES DE INSTRUCCIÓN EN YOGA

- 1.Introducción
- 2.Gestión de espacios y tiempo en las actividades de yoga
- 3.Beneficios del yoga para el cuerpo
- 4.Materiales necesarios para la práctica del Yoga
- 5.Centros de yoga

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PROGRAMACIÓN Y METODOLOGÍA EN LAS SESIONES DE YOGA

- 1.Introducción
- 2.La estructura de la sesión de yoga
- 3.La figura del monitor en una clase de yoga
- 4.Adaptación de las sesiones a las necesidades y tipología de los practicantes

UNIDAD DIDÁCTICA 11. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE PIE

- 1.Introducción
- 2.Tadasana
- 3.Vrksasana

- 4.Utthita Trikonasana
- 5.Utthita Parsvakonasana
- 6.Virabhadrasana I
- 7.Virabhadrasana II
- 8.Virabhadrasana III
- 9.Ardha Chandrasana
- 10.Parivrtta Trikonasana
- 11.Parivrtta Parsvakonasana
- 12.Parsvottanasana
- 13.Prasarita Padottanasana I
- 14.Prasarita Padottanasana I
- 15.Padangusthasana
- 16.Padahasthasana
- 17.Uttanasana
- 18.Adho Muka Svanasana

UNIDAD DIDÁCTICA 12. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS SENTADAS

- 1.Introducción
- 2.Dandasana
- 3.Virasana
- 4.Supta Virasana
- 5.Badha Konasana
- 6.Supta Baddha Konasana (con soportes)

UNIDAD DIDÁCTICA 13. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE EXTENSIÓN

- 1.Introducción
- 2.Salabhasana
- 3.Makarasana
- 4.Bhujangasana I
- 5.Urdhva Mukha Svanasana
- 6.Ustrasana
- 7.Dhanurasana
- 8.Urdhva Dhanurasana
- 9.Setu Bandha Sarvangasana
- 10.Eka Pada Setu Bandha Sarvangasana

UNIDAD DIDÁCTICA 14. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE FLEXIÓN

- 1.Introducción
- 2.Janu Sirsasana
- 3.Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana
- 4.Paschimottanasana

UNIDAD DIDÁCTICA 15. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS INVERTIDAS

- 1.Introducción
- 2.Salamba Sirsasana
- 3.Salamba Sirsasana II
- 4.Salamba Sirsasana III
- 5.Salamba Sarvangasana
- 6.Salamba Sarvangasana II
- 7.Niralamba Sarvangasana I
- 8.Niralamba Sarvangasana II
- 9.Eka Pada Sarvangasana
- 10.Parsvaika Pada Sarvangasana
- 11.Halasana
- 12.Parsva Halasana
- 13.Karnapidasana

- 14.Supta Konasana
- 15.Setu Bandha Sarvangasana
- 16.Pincha Mayurasana

UNIDAD DIDÁCTICA 16. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE TORSIÓN

- 1.Introducción
- 2.Ardha Matsyendrasana
- 3.Vakrasana
- 4.Bharadvajasana

UNIDAD DIDÁCTICA 17. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE EQUILIBRIO

- 1.Introducción
- 2.Asanas de equilibrio sobre los pies
- 3.Asanas de equilibrio sobre las manos

UNIDAD DIDÁCTICA 18. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS RECONSTITUYENTES

- 1.Introducción
- 2.Savasana
- 3.Balasana
- 4.Advasana
- 5.Apanasana

MÓDULO 2. VIDEOS PRÁCTICOS. INICIACIÓN AL YOGA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INICIACIÓN AL YOGA.

- 1.Iniciación al Yoga
- 2.Consejos importantes
- 3.La Respiración

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CALENTAMIENTO. MOVILIDAD GENERAL

UNIDAD DIDÁCTICA 3. POSTURAS (ASANAS)

- 1.Respiración Completa
- 2.Masaje Abdominal
- 3.Double Leg Stretch

UNIDAD DIDÁCTICA 4. UTILIZACIÓN DE ACCESORIOS

- 1.Postura de Media Pinza - Pinza Completa
- 2.Postura Cara de Vaca
- 3.Preparación a la Postura de Media Torsión Espinal
- 4.Postura de Media Torsión Espinal

UNIDAD DIDÁCTICA 5. POSTURAS DE PIE

- 1.Postura del Árbol
- 2.Postura de la Montaña

UNIDAD DIDÁCTICA 6. POSTURAS SOBRE LA COLCHONETA

UNIDAD DIDÁCTICA 7. RELAJACIÓN Y RECUPERACIÓN